5.079 Polievka rybacia so zeleninou a zemiakmi
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
rybie filé pangasius	3,00	2,40	3,60	2,90	4,00	3,20	4,20	3,40
soľ	0,10	0,10	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
cibuľa	0,30	0,25	0,40	0,34	0,50	0,42	0,50	0,42
olej	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
mrkva	0,80	0,64	0,90	0,72	1,00	0,80	1,10	0,88
zeler	0,40	0,32	0,40	0,32	0,50	0,40	0,50	0,40
petržlen	0,30	0,24	0,40	0,32	0,40	0,32	0,50	0,40
kaleráb	0,30	0,24	0,30	0,24	0,40	0,32	0,40	0,32
hrášok sterilizovaný b. n.	0,80	0,80	0,80	0,80	1,00	1,00	1,20	1,20
zemiaky	3,00	2,10	3,00	2,10	4,00	2,80	5,00	3,50
rasca	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,05	0,05
petržlenová vňať čerstvá	0,10	0,07	0,10	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	
hmotnosť mäsa v g	12		14		16		17	

Výrobný postup

Na oleji speníme očistenú nakrájanú cibuľu, pridáme umytú očistenú pokrájanú alebo postrúhanú koreňovú zeleninu, soľ, rascu a dusíme. Zalejeme potrebným množstvom horúcej vody, pridáme na kocky pokrájané rybie filé, umyté, očistené na kocky pokrájané zemiaky a sterilizovaný hrášok bez nálevu. Varíme ešte 20 minút.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	252	61	3,98	1,6	0,9	6,6	1,5	28,6	0,5	0,151	0,0	0,0	8,0	0,0
B	284	68	4,60	2,1	1,2	6,7	1,5	30,4	0,5	0,168	0,0	0,0	8,1	0,0

C	370	89	5,27	3,2	1,8	8,7	2,0	36,8	0,7	0,192	0,1	0,0	10,9	0,0
D	453	109	5,80	4,2	2,5	10,6	2,3	41,7	0,8	0,211	0,1	0,0	12,7	0,0